

Zeit – Zeiterleben – Zeitbewusstsein

Einige Überlegungen aus anthropologisch-humanwissenschaftlicher Perspektive

VON KLAUS BAUMANN

Nach philosophisch-theologischen Vorbemerkungen werden Zeiterleben und Zeitbewusstsein als anthropologische Besonderheit herausgestellt. Die symbolbildende Fähigkeit des Menschen erstreckt sich auch auf die symbolische Aufladung (Überdeterminierung) von Zeit, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – auch im „Zeitalter der Beschleunigung“. Als weitere wichtige Aspekte der Zeitlichkeit des Menschen werden besonders die Beziehung zwischen objektiver und subjektiver Zeit, das Vergessen von Zeit im selbstvergessenen Aufgehen im Tun und das Neu-Gewinnen von (qualitativer) Lebens-Zeit in gelingender Psychotherapie aufgegriffen.

1. Philosophisch-theologische Vorbemerkungen – ein Horizont-Aufriss

Anthropologische bzw. humanwissenschaftliche Überlegungen zu „Zeit“ stehen selbst in einem weltanschaulich geprägten Kontext, der sie mit und in ihren Prämissen philosophisch und ggf. theologisch prägt. Wesentliche Prämissen seien im Folgenden sowohl zu Beginn wie am Ende ausdrücklich einbezogen und damit offengelegt.

Menschliches Zeiterleben ist nicht das gleiche wie Zeitbewusstsein und Bewusstsein vom eigenen Erleben von Zeit. Während das Erleben selbst unmittelbar sein kann ohne weitere Reflexion

des Erlebten, bedeutet Zeitbewusstsein eine geistige, reflexive Vergewärtigung des Sachverhaltes von erlebter Zeit(lichkeit). Über Zeit und ihr Erleben nachzudenken und sie zu deuten, ist jedem emotional und kognitiv genügend entwickelten Menschen – und das heißt erst ab einem gewissen Alter – möglich. In diesem Sinne von (genügend entwickelter) Geist- oder Vernunftbegabung können Menschen das Hier und Jetzt der Gegenwart in Raum und Zeit transzendieren, Abstand nehmen und in die Vergangenheit wie in die Zukunft denken, die dadurch „geistig“ gegenwärtig werden. Die Fähigkeit des geistigen Transzendierens und Abstrahierens macht darüber hinaus möglich, auch ein „Jenseits“ von Zeit und Veränderung zu denken. Die europäische Philosophie bedenkt „Zeit“ darum v. a. im Zusammenhang mit „Ewigkeit“ (Simon 2001).

„Ohne die Fähigkeit, Vergangenes zu reflektieren und Zukünftiges zu antizipieren, ist die Wahrnehmung der Zeit als etwas Fließendes nicht möglich“ (Miller 2002, 30). Gültig bleibt für das Erleben und Bewusstsein von Zeit die Formulierung des Vorsokratikers Heraklit (Fragment 12), man könne nicht zweimal in denselben Fluss steigen: Beim zweiten Mal haben sich Fluss und Mensch bereits verändert. Es eröffnet sich dem Erleben wie Bewusstsein die

Spannung zwischen Gleichheit, Kontinuität und Veränderung im „Vergehen“ der Zeit, die Spannung zwischen „Sein“ und „Werden“. „Zeit“ wird nur erlebt im Wechsel der materiellen Dinge (im „Raum“); subjektiv (im Unterschied zum physikalischen Zählen) wird „Zeit“ zu einer Dimension der inneren Erfahrung von vorübergehendem Augenblick, von erinnerter Vergangenheit und vorgestellter Zukunft. Damit eröffnet das Zeitbewusstsein die Möglichkeit, sich zu Vergangenen zu verhalten, Künftiges zu planen und hier und jetzt zu entscheiden – die Möglichkeit Stellung zu nehmen, Situationen zu gestalten und Künftiges vorzubereiten und somit das eigene Leben zu gestalten, philosophisch gesprochen: die Möglichkeit zu Freiheit und Verantwortung. Diese Möglichkeit ist in vielfacher Weise bedingt und begrenzt, real, wenn auch keineswegs absolut, eben aufgrund ihrer eigenen Vorgeschichte(n) und Entwicklungsschicksale, die sich in der Lebensgeschichte eines jeden Menschen prägend und seine Freiheitsmöglichkeiten mitbestimmend auswirken. Dies gilt insbesondere für die Liebesfähigkeit des Menschen und ihre zunehmende Realisierung als Ziel (in und von Freiheit) bzw. als Selbst-Verwirklichung in Beziehungen zu anderen in der eigenen Lebenszeit (Baumann 2008; Kernberg 1998; 2006).

2. Zeiterleben und Zeitbewusstsein – eine anthropologische Besonderheit

„Bei einer Betrachtung des Phänomens Zeit kann ein psychologischer Zugang [...] nur über das Erleben und Bewusstsein des Subjekts erfolgen“ (Miller 2002, 30). Das mag selbstverständlich klingen, bilden Erleben, Bewusstsein

und Verhalten doch den Gegenstand der Psychologie und – unter anderer Hinsicht – auch der Soziologie. Das Problem ist allerdings die höchst subjektive Qualität des Erlebens und Bewusstseins von Zeit. Sie sind im Menschen meist so selbstverständlich miteinander verbunden, dass das Zeiterleben nicht nur das Zeitbewusstsein prägt, sondern auch das Zeitbewusstsein das eigene Zeiterleben und ein Bewusstsein vom eigenen Zeiterleben verstärkt oder färbt. So mag man erleben, wie beim Kochen die Zeit vergeht, mal in aller Ruhe und unter Beachtung der Garzeiten, mal emotional erheblich verändert („gestresst“) durch das Bewusstsein vom baldigen (oder verfrühten) Eintreffen der Gäste.

Die akademisch *vorherrschende* psychologische Forschung orientiert sich v. a. am quantitativen Paradigma der empirischen Naturwissenschaften von Objektivität und wird dem v. a. *subjektiven* Erleben und Bewusstsein des Menschen (sei es von Zeit und Veränderungen, sei es von Beziehungen, sei es von sich selbst u. a.) in ihrer Komplexität nur teilweise gerecht. Sie bedarf m. E. notwendig qualitativ-hermeneutischer Methoden und Erkenntnisse, wie sie insbesondere die humanistischen und tiefenpsychologisch orientierten „Schulen“ bereitstellen und im Folgenden einbezogen werden.

Menschen machen nicht nur „Zeiten“ durch, sondern sie haben die Fähigkeit, sich ihres Erlebens von Zeit bewusst zu werden und über Zeit und Erlebtes, Erleben, Erlebbares nachzudenken, zu reflektieren: zum einen „allgemein“ über die Vergangenheit, die Gegenwart, die Zukunft, philosophisch-abstrakt über Zeit als solche, über ihr Bewusstsein davon und über „Überzeitliches“; zum an-

deren in existentieller Betroffenheit über die *eigene* Vergangenheit (Erlebtes), über die *eigene* aktuelle Lebenssituation (Erleben), über *persönliche* Zukunftsaussichten (Erlebbares) wie über die Vergangenheit, gegenwärtige Lebenssituation oder Zukunftsperspektiven von bedeutsamen *anderen*, etwa der eigenen Kinder, Partner, Eltern, Freund/inn/en oder Kolleg/inn/en, mit mehr oder weniger Einfühlung („*theory of mind*“). Menschen können reflektieren über Phänomene des Lebens, die unweigerlich mit dem Vergehen und Kommen von Zeit zu tun haben, und bedenken, dass ihr „irdisches“ Leben nicht anders als in zeitlichen (sowie räumlichen, materiellen, sozialen) Rahmenbedingungen und Verläufen möglich ist. Menschen – schon Kinder – erleben Zeit auf unterschiedlichste Weise. Sie erleben zeitliche Erfordernisse und Grenzen bis zur begrenzten Lebenszeit. Sie erleben damit und werden sich bewusst, wie Wachstum und Vergehen, Freude und Leid, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück, das Leben bei sich wie bei anderen, im Kleinen und im Großen, untrennbar mit der Dimension Zeit und ihrem „Vergehen“ oder „Kommen“ verbunden sind. Hoffnung, Furcht oder Erwartung etwa implizieren einen Zeitaspekt und sind ohne diesen auch psychologisch nicht verstehbar.

3. Der Mensch als Symbolbildner und die „Überdeterminierung“

Dass Menschen über Vergangenes und Zukünftiges wie auch ihr gegenwärtiges Hier und Jetzt nachdenken, heißt nicht, dass sie damit eine ausgearbeitete oder gar widerspruchsfreie Systematik, Philosophie oder Theologie entwickeln müssten (das geschieht na-

Prof. Dr. Klaus Baumann lehrt Caritaswissenschaft und Christliche Sozialarbeit an der Theologischen Fakultät der Albert-Ludwig-Universität Freiburg. Er ist Priester und psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt für Menschen in Berufen der Kirche.



türlich auch in diesem kleinen Artikel nicht). Was sie jedoch tun, ist, nach und nach – im Laufe der Zeit (!) – eine bedeutungsgeladene, ganz vielfältige, vielschichtige und keineswegs homogene, (grundsätzlich) veränderliche Symbolwelt aufzubauen, in die körperliche, seelische und geistige Erlebnisse mit sich, mit anderen, mit der natürlichen, kulturellen und sozialen Umwelt eingeschmolzen werden. Diese subjektive (individuelle) Symbolwelt speichert in Verbindung mit den Symbolsystemen der Umwelt *auch* das eigene Zeiterleben. Zeit wird symbolisch aufgeladen, individuell wie kulturell. Speichern kulturelle (inkl. religiöse) Symbolsysteme immer wiederkehrende Erfahrungen von Generationen bis hin zu dem, was C. G. Jung „Archetypen des kollektiven Unbewussten“ nannte, so wird das subjektive emotionale Gedächtnis v. a. von eigenen vorreflexiven und später auch reflektierten, wohltuenden oder einschneidenden Erlebnissen geprägt. Als Symbolbildner strukturiert bzw. assoziiert jeder Mensch Momente seines Lebens mit besonderen Erlebnissen und versieht sie mit symbolischer Bedeutung: Geburtstage, Todestage, das Datum, an dem sie sich verliebten, der Jahrestag eines Unfalls, aber auch historische Ereignisse wie der Fall der Mauer oder „9/11“ u. a. m.

Symbole weisen sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft. Sie sind „überdeterminiert“, d. h. sie haben in aller Regel *nicht nur eine einzige präzise* („digitale“) Bedeutung. Viele „objektive“ und „subjektive“ Bedeutungselemente, Gefühle oder Motivationen (auch widersprüchlicher Art) kommen in ihnen „gleichzeitig“ zusammen und sind in ihnen gebündelt (griech. *symbollein*, zusammenwerfen). Sie können darum mal als wirkungslos erscheinen, mal als bremsend, mal (neu entdeckt) als belebend – oder es kann auch verschiedenes *gleich-zeitig* in ihnen erlebt werden.

Der Aspekt der „Überdeterminierung“ ist m. E. eine zentrale anthropologische Wirklichkeit, die in Philosophie und Theologie (im Gefolge der Aufklärung) allzu oft in den Hintergrund gedrängt oder vergessen wird, um einer scheinbaren denkerischen Eindeutigkeit und Klarheit bzw. „Wahrheit“ oder Rationalität willen. Mit dem Ernstnehmen von Leiblichkeit, Emotionalität, Zeitlichkeit und Geschichtlichkeit zumal der Wahrheitserkenntnis ist nicht notwendig ein radikaler Relativismus verbunden, sondern – durchaus im *positiven* Sinne postmodern – das demütige Bewusstsein vom „Anderen“ der Vernunft und von der Begrenztheit des eigenen Erkennens im Horizont dessen, was andere anders erkennen, und dessen, (das, die) der alles Erkennen übersteigt.

4. Im Zeitalter der Beschleunigung

Soziologisch betrachtet wirken sich „gegenwärtig“ auf das persönliche Erleben und Bewusstsein von Zeit die Phänomene des „Zeitalters der Beschleunigung“ (Rosa 2012) und seine Konsequenzen für die Gestaltung und Qualität von

Beziehungen wie auch für die Gesundheit (Stichworte „Burnout“, ADHS u. Ä.) aus. Zeit ist nicht nur begrenzt, sondern auch eine begrenzte Ressource. Zeit ist Geld. Erhöhtes Tempo verspricht Zeitgewinn und damit Produktions- und Ertragsgewinn. Zeitdruck und Zeitmangel nehmen zu, nicht nur im ökonomischen Wettbewerb, sondern auch im Wettlauf des Lebens als „letzter Gelegenheit“ (Gronemeyer 2009) zur Anhäufung von Lebenskapital und um möglichst wenig zu versäumen. Die Beschleunigung ist jedoch so stark, dass die Zeit zu kurz ist, um (die immer neu zu treffenden) Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten auch auf Dauer zu realisieren. Die ständige Überbietungslogik des Kapitalismus entfremdet die Menschen ihrer selbst und ihrer Beziehungen; sie fordert den „flexiblen Menschen“ (Sennett 1998), der sich – ob bewusst oder nicht – den immer neuen Erfordernissen und Zumutungen für ökonomischen und sozialen (?) Erfolg anzupassen bzw. für sie zu verbiegen vermag. Langfristige Bindungen werden unmöglich – das eigene Leben wird zum ziellosen und undurchschaubaren Stückwerk. Solcher Fragmentierung des Lebens und Selbstentfremdung wird der Mensch sich nur bewusst, wenn er Zeit „findet“ oder sich entschleunigend Zeit „nimmt“, um über sich und seine Beziehungen, sein Leben und Lieben nachzudenken.

Trotz der Erkenntnis, dass solches Innehalten und/ oder Aussteigen aus dem „Hamsterrad“ und andere Schwerpunktsetzungen gut wären, kann es lange Zeit (auch unbewusst) mehr Angst machen, dies zu tun. Die innere Freiheit fehlt. Lieber hetzen als Alternativen entwickeln, aus Angst, „abgehängt“ zu werden, etwas Wichtiges zu verpassen, aber

auch: mit der Angst, etwas Wichtigeres nicht finden zu können, und der Angst, das eigene Leben (und politisch die Gesellschaft) grundlegend ändern zu müssen, wenn es denn „noch“ geht (Richter 1993). Sennett schließt seinen Blick auf das noch immer herrschende westliche System einer „Kultur des neuen Kapitalismus“ damit, dass ein solches „Regime, das Menschen keinen tiefen Grund gibt, sich umeinander zu kümmern, [...] seine Legitimität nicht lange aufrechterhalten“ könne. Die Veränderung müsse sich jedoch im Kleinen entwickeln, „örtlich, schrittweise, in den Gemeinden und nicht durch Massenerhebungen“ (Sennett 1998, 203), meinte er vor nunmehr über 15 Jahren.

5. Objektive Zeit – Subjektive Zeit im Wechselspiel

„Objektive Zeitangaben“ oder Rahmendaten eines Lebens sagen noch nicht viel und lassen doch schon Bedeutsames über das Leben und einen Menschen erahnen. Viele Tageszeitungsleser beachten Todesanzeigen mit besonderer Aufmerksamkeit für das Geburtsjahr und werden unterschiedlich nachdenklich oder berührt angesichts der Meldung des Todes eines über 90-jährigen, einer 42- oder einer gerade 14-jährigen. Objektiv messbare Zeit bzw. chronologische Zeitangaben lassen auch erahnen, was Menschen in einer bestimmten historischen Phase durchgemacht haben (dürften), etwa als Kriegs- und Nachkriegskinder mit unterschiedlichsten Formen des Umgangs mit den damaligen äußeren und inneren wie zwischenmenschlichen Belastungen bis heute (Ermann 2004; Bode 2004; 2009; 2011).

Jahre, Tage, Stunden können wie im Flug vergehen, Minuten oder Momente

des Wartens können einem unerträglich lange (und langweilig) vorkommen: Die subjektiv erlebte Zeit ist mit den Maßstäben der objektiv gemessenen Zeit nicht erfassbar. Allerdings darf dies aus anthropologischer Sicht nicht vergessen lassen: Objektiv messbare Zeit und Zeitverläufe sind für das subjektive Erleben und Gestalten von Zeit ebenso bedeutungsvoll wie (andere) materielle Umstände, Rhythmen, Bedingungen und Vorgaben, in denen sich menschliches Leben ereignet. Das „Rohmaterial“ Zeit ist einerseits objektiv messbar, andererseits ist es gestaltbar und wird subjektiv ganz unterschiedlich erlebt; das Rohmaterial selbst ist sozusagen „unterdeterminiert“; es ist offen für vielfältigste Überformungen („Überdeterminierungen“) im Laufe unserer Lebensspanne, angefangen von frühesten Leibes- und Beziehungserfahrungen. Anthropologisch und psychologisch beliebig gestaltbar ist es allerdings nicht. Trotz großer Plastizität und Resilienz: Nicht alles, was möglich und reizvoll, verlockend oder gar gut *scheint*, ist für unsere körperliche und seelische Gesundheit bekömmlich oder förderlich, sei es auf kurze, sei es auf lange Sicht.

Zeitliche Rhythmen finden sich auf allen Systemebenen unseres Lebens, im Subsystem der eigenen Leiblichkeit und Sexualität, Emotionalität und kognitiven Fähigkeiten wie in den Suprasystemen etwa der Entwicklung von Beziehungen, in den Rhythmen der Arbeitswelt und gesellschaftlicher Entwicklungen und Epochen. Der persönliche Umgang mit der Zeit im Blick auf diese Rhythmen wirkt sich aus auf das Erleben und Bewusstsein von Zeit, mehr noch aber für das subjektive Wohlbefinden und für das Gefühl körperlicher,

emotionaler und geistiger Ausgeglichenheit. Gelingendes Zusammenleben von Menschen (und ggf. auch Tieren) als Wohn- und Lebensgemeinschaft hängt in großem Maße von der Entwicklung gemeinsamer, insgesamt verlässlicher Zeitstrukturen und Tagesroutinen ab. Nicht minder wichtig ist das Aufrechterhalten oder Anpassen einer haltgebenden Tagesstruktur in Krisensituationen, z. B. bei Trennungen, bei Arbeitslosigkeit oder beim Übergang in den Ruhestand. Zielloses Hineinleben in den Tag und in die Nacht mag im Urlaub phasenweise erholsam sein (und selbst da werden Routinen weitergeführt); was im Urlaub als willkommene Abwechslung und Befreiung erlebt werden mag, wird zur seelischen Not, wo mit dem sozialen Halt in Beziehungs- und Arbeitswelt die Tages-, Wochen- und Jahresstruktur wegbriecht und „Zeithaben“ zur sinnleeren Last wird. „Erst bei einer inhaltslosen Zukunft und dem Aufhören eines zukunftsbezogenen Strebens entsteht der Eindruck vom Stillstand der Zeit. [...] Die Zeitperspektive ist demnach sowohl die Voraussetzung für den Umgang mit der Zeit als auch für das Zeiterleben“ (Miller 2002, 30). Wo zuvor der Tag zu einem wichtigen Teil von Teilhabe an der Arbeitswelt gefüllt war, drohen Ansehens-, Sinn- und Selbstachtungsverlust, zumal wenn die neu verfügbare Zeit nicht durch andere bedeutsame Tätigkeiten und Beziehungen gestaltet werden kann. Es droht eine Abwärtsspirale der Banalität des Alltags ohne Aufgaben, in der es schwerfällt, neue, tiefere Gründe und Möglichkeiten zu finden, „sich umeinander zu kümmern“ (Sennett 1998, 203) bzw. aus sich herauszugehen und sich sinnvoll (für sich und besonders für andere) zu engagieren.

6. In Sinnerleben sich und die Zeit „vergessen“: *flow* und Heilung

Als sinnvoll erlebtes Engagement steht zu solchem Stillstand im größtmöglichen Kontrast. Es kann im „selbstvergessenen Tun“ mit einem besonderen Erleben (nämlich Vergessen) von Zeit einhergehen, mit dem sog. *flow*-Erleben. Der amerikanische Motivationspsychologe Mihaly Csikszentmihaly bezeichnete und beschrieb 1975 dieses wichtige Phänomen erstmals in dieser Weise. Er stellte kritisch zur immer stärkeren Dichotomie zwischen Arbeits- und Freizeit fest, dass in ihr die Folgen der (allein zählenden) extrinsischen Belohnung von Arbeit durch Geld stecken. Angesichts der Entfremdung von der ungeliebten Arbeit und der Suche von Erfüllung in Freizeitaktivitäten wollte er Aktivitäten erforschen, die Freude bereiten – Aktivitäten, „welche in sich selbst (be-)lohnend zu sein scheinen und daher nicht durch knappe materielle Anreize aufrechterhalten werden müssen“ (Csikszentmihaly dt. 1991, 23). „Wir hofften zu erfahren, was die erwähnten Freizeitaktivitäten und Berufstätigkeiten erfreulich macht, und damit herauszufinden, wie auch in anderen Lebensbereichen die Abhängigkeit von extrinsischen Belohnungen verringert werden könnte“ (ebd. 24). Er stellte fest, dass diese Aktivitäten für die Personen als in sich selbst belohnend erlebt wurden und sie ganz in ihnen aufgingen. Solche in sich belohnende Aktivitäten nennt Csikszentmihaly „autotelisch“ und skizziert sie folgendermaßen: „In der Schwebelage zwischen Langeweile und Angst ist das autotelische Erleben eines des völligen Aufgehens des Handelnden in seiner Aktivität. Die Aktivität bietet

laufend Herausforderungen. Es bleibt keine Zeit für Langeweile oder für Sorgen darüber, was möglicherweise ein-treffen wird“ (ebd. 58). Dieses Gefühl völligen Aufgehens in einer Tätigkeit nannte Csikszentmihaly *flow*: „Im *flow*-Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint. Er erlebt den Prozess als ein einheitliches ‚Fließen‘ von einem Augenblick zum Nächsten, wobei er Meister seines Handelns ist und kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion, oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt. *Flow* ist das, was wir autotelisches Erleben nannten“ (ebd. 59).¹ Es ist in vielerlei Aktivitäten möglich.

Charakteristisch für solches „Aufgehen im Tun“ ist, dass die Person konkretes verstärkendes Feedback und darin Freude erlebt, sei dies in beruflichen oder Freizeitaktivitäten. Entscheidend

für *flow* sind nach Csikszentmihaly nicht so sehr die Umweltbedingungen als vielmehr „die Fähigkeit des Individuums, seine Umwelt so umzustrukturieren, dass *flow* möglich wird“ (ebd. 79). Je mehr auch die Gesellschaft dies ermögliche – also unabhängig von äußeren Belohnungen zu werden und intrinsisch motiviert zu handeln –, umso glücklicher und effizienter werde sie, erst recht im Vergleich zu einer Gesellschaft, die lediglich auf äußere Motivation bzw. extrinsische (v. a. finanzielle) Belohnungen setze. Solche autotelischen Aktivitäten können wie ein Gegengift zu Langeweile und Angst wirken. Sie können nicht nur in Hobbies, sondern auch besonders in sinnvoller Arbeit und im sozialen Engagement entdeckt werden, egal in welchem Lebensalter.

Möglicherweise bedarf es zu solchem neuen Entdecken von Perspektiven und Sinn eine neue „Frei-Setzung“ nicht allein durch ein einmaliges Erlebnis, sondern durch mitunter mühevoller, *zeit-aufwendige* psychotherapeutische Arbeit. Auch sie kann *flow*-Momente enthalten, wo Horizonte neu aufgehen und im erfolgreichen Fall zu neuen Einstellungen zu sich und den eigenen Beziehungs- und Lebenserfahrungen führen. Im Falle posttraumatischer Reifung z. B. kann die Person sich der eigenen Stärken bewusster werden, neue Lebens- und Verhaltens-Möglichkeiten entdecken, das Leben und besonders persönliche Beziehungen neu und mehr wertschätzen und ein intensiv(er)es spirituelles Bewusstsein entwickeln (Seidler u.a. 2011, 80f). Jede (tiefenpsychologisch orientierte) Psychotherapie wie auch jede bewusste Auseinandersetzung mit den Enttäuschungen und Verletzungen in der eigenen Lebensge-

1 Sechs Elemente charakterisieren nach Csikszentmihaly das *Flow*-Erleben: 1. Ein Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein, wofür als Voraussetzung die Aufgabe bewältigbar erscheinen muss. 2. (Kon-)Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Stimulusfeld. 3. „Selbstvergessenheit“, „Verlust des Bewusstseins des eigenen Selbst“ oder sogar „Transzendieren der Individualität“ (ohne Kontaktverlust zur eigenen physischen Realität). 4. Gefühl der eigenen Kontrolle über die Handlungen und Umwelтанforderungen („eine der wichtigsten Komponenten des *flow*-Erlebens, ob nun eine ‚objektive‘ Einschätzung der Situation dieses Gefühl rechtfertigt oder nicht“, ebd. 71). 5. Es treten gewöhnlich zusammenhängende und eindeutige Handlungsanforderungen auf und es erfolgen klare und ebenso eindeutige Rückmeldungen an die handelnde Person. 6. Es ist autotelisch, d. h. es scheint keine Ziele oder Belohnungen zu benötigen, welche außerhalb seiner selbst liegen – es geschieht um seiner selbst willen.

schichte kann gerade im Blick auf die schmerzenden Momente der Vergangenheit ausdrückliche Vergebung und Versöhnung erfordern, um „heiler“ zu werden. Sie können helfen, eine neue, umfassendere Sinn-Perspektive zu gewinnen, wie mit den erfahrenen Einschränkungen auch in Zukunft ein sinnvolles Leben möglich wird: mehr Zufriedenheit und Dankbarkeit mit der Vergangenheit, mehr Hoffnung und Zuversicht beim Blick in die Zukunft und mehr verspürte Freude (als Ahnung von Glück?) in der Gegenwart.

Literatur

Baumann, Klaus (2008): „Liebe ist möglich ...“ (Dce 39). Zur anthropologischen Dimension der Enzyklika „Deus caritas est“,

in: Klasvogt, Peter/Pompey, Heinrich (Hg.): Liebe bewegt ... und verändert die Welt. Programmansage für eine Kirche, die liebt. Eine Antwort auf die Enzyklika Papst Benedikts XVI. „Deus caritas est“, Paderborn, 67–84.

Bode, Sabine (2004, ⁵2013): Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen, Stuttgart.

Bode, Sabine (2009, ⁵2010): Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation, Stuttgart.

Bode, Sabine (2011): Nachkriegskinder. Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter, Stuttgart.

Csiskszentmihaly, Mihaly (1975, ³1991): Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen, Stuttgart.

Ermann, Michael (2004): Wir Kriegskinder, in: Forum der Psychoanalyse 20, 226–239.

Gronemeyer, Marianne (2009, ⁵2014): Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit, Darmstadt.

Jung, Carl Gustav (1940): Psychologie und Religion, Zürich, Leipzig.

Kernberg, Otto (1998): Liebesbeziehungen, Stuttgart.

Kernberg, Otto (2006): Narzissmus, Aggression und Selbstzerstörung. Fortschritte in der Diagnose und Behandlung schwerer Persönlichkeitsstörungen, Stuttgart.

Miller, Rudolf (2002): Zeit, in: Lexikon der Psychologie Bd. 5, Heidelberg 2002, 28–31.

Rosa, Hartmut (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung: Umriss einer neuen Gesellschaftskritik, Berlin.

Richter, Horst Eberhard (1993): Umgang mit Angst, Düsseldorf.

Seidler, Günter H./Freyberger, Harald J./Maercker, Andreas (2011) (Hg.) Handbuch der Psychotraumatologie, Stuttgart.

Sennet, Richard (1998, ⁶2000): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus, Berlin.

Simon, Josef (2001): Zeit. II. Philosophisch, in: Lexikon für Theologie und Kirche, 3. Aufl., Bd. 10, 1405–1409.